瞑想による「なること」

バーヴァナーの変容力を探る

ディパバサダンマ – 2024年12月

今や瞑想は至る所で見かけるようになりました。ヨガスタジオ、メンタルヘルスのアプリ、さらには企業の会議室でも見られます。瞑想はストレスを軽減し、集中力を高め、幸福感をもたらすと言われています。しかし、瞑想を試してみて、「うまくいかない、頭の中が静かにならない」と感じたことがあるなら、それはあなただけではありません。多くの人が瞑想に対してフラストレーションを感じ、「自分が間違ったやり方をしている」と思い込んでしまいます。実際のところ、こうした悩みは、瞑想の本質を誤解していることから来ることが多いのです。

瞑想の核心を理解するには、仏陀の教えから「バーヴァナー」（BAH-vuh-nuh）と呼ばれる概念を深く掘り下げる必要があります。「瞑想」と訳されることの多いバーヴァナーは、実はそれよりもはるかに深い意味を持っています。それは「修養」や「なること」を意味します。ただ座って静かにすることや、心を空っぽにすることではありません。それは内面から自分を積極的に変えていくプロセスです。この古代の実践が、どのようにして予想もしなかった形であなたを「なること」へ導くのか、一緒に探ってみましょう。

「バーヴァナー」とは何か？

「バーヴァナー」という言葉は[1]、仏陀の教えが記録された古代パーリ語に由来します。その語源である「bhū」は「存在する」や「なること」を意味します。バーヴァナーは受動的でも静的でもなく、成長のための積極的なプロセスです。それはまるで庭を手入れするようなものです。種を蒔き、水を与え、忍耐強く見守りながら、美しく生命を支えるものへと育て上げていきます。ここで育てている種とは、正念（マインドフルネス）、鋭敏な気づき、慈悲、そして智慧といった特質のことです。

瞑想の実践において、バーヴァナーは単なる技術以上のものであり、心や感情を形作るための方法です。瞑想の種類によって、特定の特質を育むことになります。

---

[1] バーヴァナー: 発音は「バーヴァーナ」(BAH-vuh-nuh)

- BH: 柔らかい「b」にわずかに息を混ぜた音で、「abhor」の「bh」に似ています。日常的な会話では通常の「b」に聞こえることもあります。
- A: 「father」の短い「a」のように発音します。
- V: 柔らかい「v」で、「victory」の「v」に似ています。
- A: 「sofa」の「a」のようなシュワー音で発音します。
- NA: 柔らかい「n」と中立的な母音で「ナ」と発音します。

自然に話される際には、最初の音節「バ（BAH）」にアクセントが置かれる傾向があります

- **メッタ・バーヴァナー（慈悲の瞑想）**: この瞑想では、自分自身や他者に対する無条件の善意を育むことで、より慈悲深い存在へと「なること」を目指します。
- **ヴィパッサナー・バーヴァナー（洞察の瞑想）**: この実践では、人生の無常、苦しみの本質、そして固定された自己が存在しないという気づきを鋭くしていきます。**日本語のテキスト内で**
- **サマタ・バーヴァナー（静寂と忍耐の瞑想）**: 集中力を高め、平穏を育むことで、より深い理解の基盤を築きます。

バーヴァナーを通じて、単に「瞑想をしている」のではありません。より自由で、賢明で、そして慈悲深い自分自身へと「なること」を積極的に進めているのです。

なぜ瞑想は難しいと感じるのか

正直に言いましょう。ほとんどの人は瞑想を続けられません。それはフラストレーションがたまるからです。座って目を閉じると、静けさではなく、騒がしく落ち着きのない、まるで混雑した地下鉄車両のような心に出くわします。次々と考えが浮かび、「こんなの無理だ」と思うかもしれません。

しかし、ここがポイントです。その乱雑で走り回るような心—それは失敗ではなく、むしろ瞑想の核心なのです。瞑想は「無念無想」になることではありません。起きていることを批判せずに気づくことです。仏陀は心を「泥で濁った水の壺」に例えました。静かに置いておけば、泥は沈み、水は澄んできます。瞑想とは、その泥を沈ませる行為なのです。

問題は、瞑想が「こうあるべきだ」という考えに執着することにあります。すぐに完璧な静けさや気づきを得るべきだと考えてしまうのです。この執着が瞑想を、追い求めるべきもう一つの目標に変えてしまい、実践の本質と正反対のものになってしまいます。仏陀はこのような執着を**ウパーダーナ**[i]**（upādāna）**、つまり「しがみつき」と呼び、自由を得るためには手放すことが重要だと説きました。

瞑想を「物」ではなく「プロセス」として再定義する

瞑想をうまく活用するためには、視点を変えるのが役立ちます。「心を空っぽにしなければ」と考えるのではなく、「どんなことが起きても観察するためにここにいる」と思ってみてください。考えが飛び交っていても構いません。落ち着かなくてもそれで良いのです。「気づく」という行為こそが瞑想なのです。

多くの人が瞑想がうまくできないと感じるのは、瞑想の方法に集中しすぎているからです。瞑想を「瞑想する人」ではなく、「瞑想を媒介する人」に変えてしまうのです。正しい座り方や呼吸法、思考法にこだわりすぎることで、瞑想はプロセスではなく対象物

になってしまいます。瞑想が克服すべき挑戦の対象になってしまうのです。しかし瞑想はその方法を克服することではなく、自分の心の中で何が起きているのかを観察することで心の状態を変容させることなのです。この変容は、一瞬で起きるものではありません。それが大半の人が信じていることなのですが、実際は違います。変容のプロセスとは、より賢明で、気づきが深まり、洞察力を増し、苦しみの原因を理解することに他なりません。

瞑想を再定義し、簡素化するための実践的な方法

1. **小さく始める**: 一日2〜3分だけ瞑想してみましょう。呼吸や音、または「私が平和でありますように」といったシンプルなフレーズに集中します。
2. **日常生活に取り入れる**: 瞑想は座って静かにするだけではありません。食事中や歩いているとき、歯を磨いているときに完全に今に集中してみてください。
3. **忍耐強くなる**: 庭を育てるように、バーヴァナーには時間がかかります。結果がすぐに現れなくても、プロセス自体が変容をもたらします。

もし瞑想を試してイライラするなら、それは良い兆候です！あなたがイライラしていることに気づけているということです。そこから始めてみてください。なぜイライラしているのか？その理由を瞑想してみましょう。イライラの原因の一つは、少なくとも、自分に期待しすぎていることではないでしょうか？あるいは、長年瞑想している瞑想指導者と同じ結果を得られるはずだと思い込んでいるのではないでしょうか？また、瞑想のポッドキャストやアプリで指導者が言っている結果を、自分も達成できると考えているのではないでしょうか？これらの考えをすべて捨てましょう。それらは全く役に立ちません。

あなたは何に「なりつつある」のか？

瞑想を通じて、「新しい自分」になるわけではありません。それは、新しいアイデンティティを作り上げることではなく、むしろ自分自身の本質とより調和することです。仏陀は、苦しみは欲望、アイデンティティ、期待への執着から生じると説きました。バーヴァナー（bhavana）は、その執着を緩め、より明瞭さと安らぎをもって生きられるよう助けてくれます。

時間が経つにつれて、瞑想を通じて育んだ特質が日常生活に根を下ろし始めます。ストレスに対して以前ほど反応しなくなったり、他者への慈悲の心が芽生えたり、物事をより深い智慧をもって見るようになったりするかもしれません。これらは抽象的な概念ではなく、生活をより良くする具体的な変化です。

バーヴァナーが重要な理由

本質的に、バーヴァナーは自由に関するものです。それは、ストレス、怒り、不満足の循環に私たちを縛りつける心の習慣からの解放を意味します。それは完璧な状態を達成することや、仕事の後にただリラックスすることではありません。それは、人生をあるがままに受け入れ、開かれた心で、洗練された態度で向き合うことを学ぶことです。

仏陀は瞑想をそれ自体が目的であるとは教えませんでした。彼は、人生の困難に立ち向かうために必要な特質を育み、最終的には苦しみの束縛から解放される方法を見つけるための道具として瞑想を見ていました。それは、私たちを苦しめる原因を理解し、認識することを助けるものです。静かに座っているときでも、慌ただしい日の中でマインドフルネスを実践しているときでも、バーヴァナーは、すべての瞬間が成長の機会であることを思い出させてくれるのです。

「なること」の旅

瞑想は常に簡単なものではありませんが、それだけの価値があります。好奇心を持った優しい態度と真摯なコミットメントがあれば、誰でもその変容の力を体験することができます。バーヴァナーは「なること」への道です。それは、新しい何かを追加するのではなく、もはや役に立たないものを手放すことです。

それは、より大きな平和、智慧、自由へ向かう精神的・感情的な旅です。一息ついて、座り、今いる場所から始めてみましょう。

私たちが種を蒔いたり、スーパーマーケットで植物を購入するとき、水を与え、十分な日光を確保し、植物の栄養を少し加えながら、その植物や種が成長するのを心待ちにします。それは、自分の心や考えが成長するのを待つことと何ら変わりません。あなたの心の庭は成長を待っています。それを育ててみましょう。

Endnote

[i] **ウパーダーナ** (Upādāna):
パーリ語の「ウパーダーナ」は、仏教の教えにおいて基本的な概念であり、「執着」や「握りしめること」、「固執」と訳されます。
この言葉は、苦しみ（dukkha）の本質と、縁起のプロセス（paṭicca samuppāda）を理解する上で重要な役割を果たします。その完全な意味を理解するためには、語源、教義的文脈、および実践への影響を探る必要があります。

ウパーダーナの語源
「ウパーダーナ」という言葉は以下の要素から成り立っています：

- Upa: 「近くに」または「〜へ向かって」という意味の接頭辞。
- Ādāna: 語根「ā-dā」から派生し、「取ること」「掴むこと」「握ること」を意味します。

これらを合わせると、ウパーダーナは「取り上げること」「握りしめること」「執着を伴って何かにしがみつくこと」という意味を表します。

仏陀の教えにおけるウパーダーナの文脈

仏陀の教えでは、ウパーダーナは物、考え、または経験に対して精神的・感情的に執着する行為を指し、それが苦しみ（サンサーラ）の循環を強化します。ウパーダーナは渇愛（taṇhā）と深く結びついており、渇愛が執着を生み、執着が不満足感を永続させる原因となります。

ウパーダーナは縁起の十二因縁において、最も重要な役割の一つを果たします：

1. **渇愛**（taṇhā） が **ウパーダーナ（執着）** を引き起こします。
2. **ウパーダーナ** は **有**（bhava） を生み出し、生死の循環を維持します。

この因果の連鎖は、執着が苦しみを永続させる重要な力として機能していることを示しています。

ウパーダーナの種類

仏陀は主に以下の4つのウパーダーナの形態を説きました：

1. **カーマウパーダーナ（感官の快楽への執着）**：
   視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚といった感覚的な快楽への執着。
2. **ディッタウパーダーナ（見解への執着）**：
   「正しい」「間違っている」といった硬直した信念や意見、またはイデオロギーへの執着。これには、争いや精神的な硬直を引き起こす教条的な信念も含まれます。
3. **シーラバッタウパーダーナ（戒律や儀式への執着）**：
   浄化や救済に繋がると信じられる戒律や儀式、規範への執着。その本来の目的を理解せずに執着すること。
4. **アッタヴァードウパーダーナ（自己の概念への執着）**：
   固定的で不変な自己やアイデンティティの概念への執着。これにより、エゴ中心の視点や分離の錯覚が強化されます。

ウパーダーナの影響

ウパーダーナは、私たちの多くの苦しみの根源です。それは次のような形で現れます：

- **精神的な執着**: 記憶、欲望、または期待を手放せないこと。
- **感情的な執着**: 人間関係、結果、または過去の不満を手放せないこと。
- **エゴ的な同一化**: 自己概念やそれに付随するラベルへの執着（例：「私は成功者だ」「私は価値がない」など）。

このような執着は、不足感、不満足感、または恐れを生み出します。それは、無常な世界で永続性を求めるためです。たとえば：

- 感官の快楽に執着すると、それが消えるときに苦しみます。
- 見解に執着すると、自分の信念に挑戦する視点に抵抗します。
- 自己概念に執着すると、変化、老化、死といった現実に苦しむことになります。

ウパーダーナを手放す方法

仏陀は、ウパーダーナを認識し解放することで解脱に至ると説きました。このプロセスには次のステップが含まれます：

1. **正念**（Mindfulness）: 思考や感情の中で執着が現れたとき、それを批判せずに観察すること。
2. **智慧**（Paññā）: 執着しているものの無常性や不満足性を理解すること。
3. **非執着**（Non-attachment）: 無理やりではなく、執着が苦しみを引き起こすことを理解することで手放す能力を養うこと。
4. **瞑想的実践**（Meditative Practice）: 集中（samādhi）と洞察（vipassana）を育むことで、深く根付いた執着のパターンを解きほぐすこと。

実践的な応用例

たとえば、関係の終わりなどの喪失を経験した場合、ウパーダーナは次のように現れます：

- 物事が「こうだった」という記憶に執着する。
- 「この関係がなければ幸せになれない」という信念を握りしめる。
- 「私は捨てられた人だ」というアイデンティティに同一化する。

この過程でウパーダーナを認識することで、その執着を緩め始めることができます。無常性を反映し、感情に対する正念を実践し、執着の無益さを見極めることで、痛みをより明瞭かつ平和に乗り越える助けとなります。